

Colégio João XXIII - Projeto Férias Dezembro / 2022

| | segunda – 02 | terça – 03 | quarta – 04 | quinta – 05 | sexta – 06 |
|--------|--|--|--|--|--|
| almoço | Arroz, feijão, massa à bolonhesa, couve refogada, salada de alface, tomate e cenoura ralada Frutas da estação | Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, milho na manteiga, salada de alface, tomate e beterraba Frutas da estação | Arroz, feijão, strogonoff, batata corada, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação | Arroz, feijão, sobrecoxa assada, polenta cremosa, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação | Arroz, feijão, iscas ao molho de nata, massa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e agrião Frutas da estação |
| | segunda – 09 | terça – 10 | quarta – 11 | quinta – 12 | sexta – 13 |
| almoço | Arroz, feijão, frango desfiado com molho, massa, queijo ralado, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação | Arroz, feijão, rocambole de carne recheado com queijo, seleta de legumes, salada de alface, tomate e repolho roxo Frutas da estação | Arroz, feijão, peito de frango com queijo, couve-flor gratinada, salada de alface, tomate e couve chinesa Frutas da estação | Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, purê de batata, salada de alface, tomate e chuchu com ovo cozido Frutas da estação | Arroz, feijão, carne assada, batata sorriso assada, abobrinha à pizzaiollo, salada de alface, tomate e beterraba ralada Frutas da estação |
| | segunda – 16 | terça – 17 | quarta – 18 | quinta – 19 | sexta – 20 |
| almoço | Arroz, feijão, peito de frango grelhado, massa ao molho rústico, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e tabule Frutas da estação | Arroz, feijão, lasanha à bolonhesa, milho na manteiga, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação | Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação | Arroz, feijão, cubos de frango, creme de milho, couve-flor refogada com tempero verde, salada de alface, tomate e mista Frutas da estação | Arroz, feijão, strogonoff de frango, batata corada, salada de alface, tomate e agrião Frutas da estação |

Obs.:

- ✓ Esse cardápio está sujeito a alterações.
- ✓ Jardineira de legumes: cenoura, chuchu, vagem e batata.
- ✓ * Neste dia, como opção, será oferecido bife na chapa.

Livia Lessa Leães
Nutricionista – CRN 2 10861
Cantina AZ & Brasil

Responsável pela revisão
Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN 2 4510